

„Gemeinsam statt einsam“

Österreichweite Angebote gegen Einsamkeit

Das Plaudernetz ist für alle da, die auf der Suche nach einem guten Gespräch sind. Einfach, unverbindlich und anonym.

Doch ab und zu äußern sowohl Anrufer*innen als auch Plauderpartner*innen den Wunsch nach mehr. Nach mehr Begegnung und aktivem Miteinander.

Dabei gibt es österreichweit eine große Auswahl an tollen Angeboten, die zum Austausch anregen.

Man muss nur wissen, wo man sie findet.

Aus diesem Grund haben wir für euch und die Anrufer*innen einen Teil dieser **Angebote gegen die Einsamkeit** zusammengefasst – zum Weiterempfehlen oder selber Ausprobieren!



Inhalt

Bundesweite Angebote	2
Angebote in WIEN	3
Angebote in NIEDERÖSTERREICH	5
Angebote im BURGENLAND	7
Angebote in der STEIERMARK	8
Angebote in KÄRNTEN	9
Angebote in OBERÖSTERREICH	11
Angebote in SALZBURG	13
Angebote in TIROL	15
Angebote in VORARLBERG	16
Auf der Suche nach einer ehrenamtlichen Tätigkeit?	18

Bundesweite Angebote

Angebote für Senior*innen

- **Radeln ohne Alter** macht Rikscha Fahrten mit Senior*innen und Menschen, die nicht mehr selbst Radfahren können.

Kosten: 0 €;
barrierefrei (Rikschafahrer*in holt Teilnehmer*in ab)

- **Seniorentanz** bietet „Tanzmöglichkeiten ab der Lebensmitte“ in ganz Österreich.

Kosten: Spesenbeteiligung je Tanzeinheit; ca. 5 - 10 €
barrierefrei: abhängig von konkretem Tanzsaal

Für die Aktiven

- **SingleWandern**
(Wanderveranstaltungen nur für Singles)

Kosten: abhängig von Dauer & Art von Unterkünften;
nicht barrierefrei

- **Veranstaltungen der Naturfreunde**

Kosten: abhängig von Dauer & Art von Unterkünften;
nicht barrierefrei

- **Veranstaltungen des Naturschutzbundes**

Kosten: abhängig von Dauer & Art von Unterkünften;
nicht barrierefrei

Angebote in WIEN

Top Tipp!

Angebote für Senior*innen

- **Wiener Seniorenzentrum im WUK**

Kosten / Barrierefreiheit: abhängig von Aktivität

- **Pensionisten Verband Wien**

Kosten: 26 € Jahresmitgliedschaft;
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Kontaktbesuchsdienst der Stadt Wien**

Kosten: 0 €; barrierefrei

- **Hatsch'n und Tratsch'n**

vom Forum Soziales Österreich

Kosten: 0 €; barrierefrei: abhängig von Örtlichkeit

- **Plattform Demenzfreundliches Wien**

Kosten: 0 €;

barrierefrei: abhängig von konkreter Aktivität

Pensionist*innenklubs Wien

- **Vielfältiges Freizeitprogramm**
- **Liebevoll gestaltetes Klubangebot**
- **Ausflüge** (ganztags & halbtags)

Täglich finden unzählige Veranstaltungen in den Klubs in ganz Wien statt: Von Line Dance und Nordic Walking bis hin zu Spielenachmittagen, Kegeln, Schach und Englischstunden!

[Hier geht's zum Angebot](#)

Kosten: 0 €

barrierefrei: abhängig von konkreter Örtlichkeit

- **s'Plaudertischerl**

Ein kurzer Plausch über das Wetter
oder eine längere Unterhaltung
– am **Plaudertischerl in
Wiener Kaffeehäusern** und
Nachbarschaftszentren
kommen Menschen auf einfachem
Wege mit anderen ins Gespräch.

Kosten: 0 €, außer bei Konsumation;
barrierefrei: abhängig von
konkreter Örtlichkeit

- **Plauderbankerl**

Gemütlich zu zweit auf einer Bank sitzen, einander
zuhören, sich austauschen und mit zuversichtlichen
Gedanken wieder nach Hause gehen...
Seit letztem Jahr findet man an ausgewählten Orten in
und um Wien **Plauderbankerl der PfarrCaritas**, die
zum Austausch und Miteinander anregen.

Kosten: 0 €; barrierefrei

- **Nachbarschaftszentren Hilswerk**

Kosten: 0 €
In der Regel barrierefrei

Angebote in NIEDERÖSTERREICH

Angebote für Senior*innen

- **Pensionistenverband NÖ**

Kosten: 26 € Jahresmitgliedschaft /
abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **NÖs Senioren**

Kosten: abhängig von jeweiliger Aktivität;
barrierefrei: abhängig von jeweiliger Aktivität

- **NÖ Rotes Kreuz –
Angebote für Senior*innen**

Kosten: abhängig von Aktivität;
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Sport Land Niederösterreich -**

Sport und Fitness für Senior*innen in NÖ

Kosten: abhängig von Aktivität;
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Davne (Digitale und Analoge Vernetzung
Nachbarschaftlichen Engagements):**

Niederschwellige & bedarfsorientierte
Angebote im Waldviertel

Kosten: abhängig von Aktivität;
barrierefrei: abhängig von Aktivität



Ins
Gespräch
kommen

- **s'Plaudertischerl**

Ein kurzer Plausch über das Wetter
oder eine längere Unterhaltung

– am **Plaudertischerl in
Niederösterreichischen
Kaffeehäusern** und
Nachbarschaftszentren

kommen Menschen auf einfachem
Wege mit anderen ins Gespräch.

Kosten: 0 €, außer bei Konsumation;
barrierefrei: abhängig von
konkreter Örtlichkeit

- **Tratschbankerl**

Gemütlich zu zweit auf einer Bank sitzen,
einander zuhören, sich austauschen und
mit zuversichtlichen Gedanken wieder
nach Hause gehen...
das ermöglichen die
Tratschbankerl der Caritas St. Pölten!

Kosten: 0 €
barrierefrei

Angebote im BURGENLAND

Angebote für Senior*innen

- **Pensionistenverband Burgenland**

Kosten: 26 € Jahresmitgliedschaft /
abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **NachbarschaftsHILFE PLUS**

Kosten: abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Burgenländischer Seniorenbund**

Kosten: abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Rotes Kreuz Burgenland**

(Senior*innenangebote)

Kosten: abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Selbsthilfe Burgenland**

Kosten: abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität



Ins
Gespräch
kommen

Angebote in der STEIERMARK

Angebote für Senior*innen

- **Pensionistenverband Steiermark**

Kosten: 26 € Jahresmitgliedschaft
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Senior*innenverein “Aktiver leben”**

Kosten: 28 € Jahresmitgliedschaft
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Seniorenbund Steiermark**

Kosten: 23 € Jahresmitgliedschaft
Spesen abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Volkshochschulen Steiermark**

(Senior*innenangebote)

Kosten: abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Tageszentren für Senior*innen**

Kosten: abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Örtlichkeit

- **Seniorenclubs (Volkshilfe)**

- Bruck an der Mur
- Deutschlandsberg

Kosten: abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität

Angebote in KÄRNTEN

Angebote für Senior*innen

- **Pensionistenverband Kärnten**

Kosten: 26 € Jahresmitgliedschaft
Spesen abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Seniorenclubs Volkshilfe (Villach)**

Kosten: 0 €
barrierefrei: abhängig von jeweiliger Örtlichkeit

- **Seniorenbüro Klagenfurt**

Kosten: abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Kärntner Seniorenbund**

Kosten: 24 € Jahresmitgliedschaft
Spesen abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität



- **Ratschbankerl der PfarrCaritas Kärnten**

„Wer hier sitzt, unterhält sich gerne!“

Die Ratschbankerl der PfarrCaritas Kärnten laden ein Platz zu nehmen und mit Ansprechpartner*innen über Gott und die Welt reden.

Kosten: 0 €
barrierefrei

- **Hilfswerk Kärnten - Spazieren gegen die Einsamkeit**

Kosten: 0 €
barrierefrei: abhängig von konkreter Spazierroute

- **MENA - Soziales Netzwerk Kärnten**

Kosten: abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität

Angebote in OBERÖSTERREICH

Angebote für Senior*innen:

- **Pensionistenverband Oberösterreich**

Kosten: 26 € Jahresmitgliedschaft
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Volkshochschulen Oberösterreich**

Kosten: abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **OÖ Seniorenbund**

Kosten: 23 € Jahresmitgliedschaft
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Seniorentreffpunkte der Diözese Linz**

unter dem Motto Selbständig & Aktiv

Kosten: abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Seniorentreff (Marktgemeinde Stadl-Paura)**

Kosten: abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Tageszentren für Senior*innen**
(Rotes Kreuz Oberösterreich)

Kosten: abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Seniorenzentren Linz**

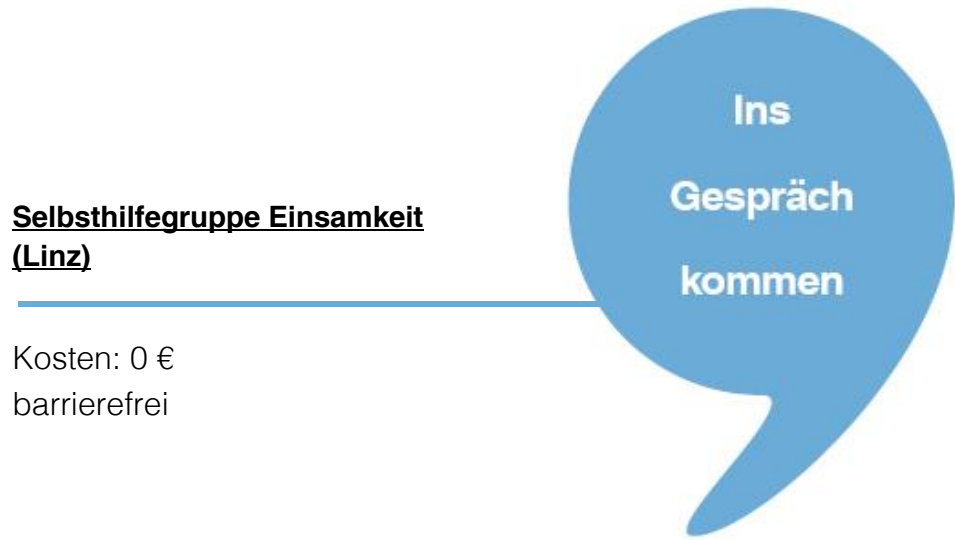
Kosten: 0 €
barrierefrei: abhängig von konkreter Aktivität

- **Diakoniewerk Oberösterreich -**
Allfred (Alltag. Freizeit. Dienstleistung)

Kosten: einmalig 95 €, dann monatlich 15 €, plus
Helfer*innen-Lohn von ca. 15 €/h
barrierefrei: abhängig von Aktivität

Selbsthilfegruppe Einsamkeit
(Linz)

Kosten: 0 €
barrierefrei



Ins
Gespräch
kommen

Angebote in SALZBURG

Angebote für Senior*innen:

- **Pensionistenverband Salzburg**

Kosten: 26 € Jahresmitgliedschaft
Spesen abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Senior*innenklubs (Volkshilfe Salzburg)**

Kosten: 0 €
barrierefrei: abhängig von jeweiliger Örtlichkeit

- **Salzburger Seniorenbund, „50Plus“**

Kosten: 26 € Jahresmitgliedschaft
Spesen abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Hilfswerk Salzburg**

(Senior*innenangebote)

Kosten: abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Tageszentren für Senior*innen
(Rotes Kreuz Salzburg)**

Kosten: abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Diakonie Salzburg - Besuchsdienst**

Kosten: abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität



Ins
Gespräch
kommen

- **Plauderbank in Salzburg**

Die Plauderbank der Stadtteilentwicklung Parsch
lädt zum Austausch, Kennenlernen, Verweilen oder nur Dasein ein.

Kosten: 0 €
barrierefrei

- **Generationendorf des
Salzburger Bildungswerks**

Kosten: abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität

Angebote in TIROL

Angebote für Senior*innen:

- **Pensionistenverband Tirol**

Kosten: 26 € Jahresmitgliedschaft
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Seniorenclubs der Volkshilfe Tirol**

Kosten: abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Seniorenbund Tirol**

Kosten: 25 € Jahresmitgliedschaft
Spesen abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Angebote vom Roten Kreuz**

- **Tageszentren**
- **Besuchsdienst**

Kosten: abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Seniorenclubs in Innsbruck**

Kosten: abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Stadtteiltreffs in Innsbruck**

Kosten: abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität



Ins
Gespräch
kommen

Angebote in VORARLBERG

Angebote für Senior*innen:

- **Pensionistenverband Vorarlberg**

Kosten: 26 € Jahresmitgliedschaft
Spesen abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Seniorenbund Vorarlberg**

Kosten: 21 € Jahresmitgliedschaft
Spesen abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Seniorentanz Vorarlberg**

Kosten: Spesenbeteiligung je Tanzeinheit ca. 5 - 10 €
barrierefrei: abhängig von konkretem Tanzsaal

- **Volkshochschulen Vorarlberg**

Kosten: abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Seniorentreffpunkte Dornbirn**

Kosten: abhängig von Aktivität
barrierefrei: abhängig von Aktivität

- **Seniorenclub Bludenz**

Kosten & Barrierefreiheit: abhängig von Aktivität

Seniorenbörsen Voralberg

- Seniorenbörse Andelsbuch
- Bludenz
- Bregenz
- Feldkirch
- Dornbirn
- Hohenems
- Koblach Leiblachtal
- Lustenau
- Montafon
- Weiler
- Wolfurt

Kosten & Barrierefreiheit:
abhängig von Aktivität

Ins
Gespräch
kommen

Vrzellbänke im Montafon

*„Sich Zeit nehmen und mit anderen ins
Gespräch kommen...“*

Das ist die Grundidee der Vrzellbänke im Montafon. Wenn jemand auf einem der gekennzeichneten Bankerl sitzt, signalisiert diese Person, dass sie offen ist für ein Gespräch und eine Begegnung mit anderen, um zu plaudern, zu erzählen und Neuigkeiten auszutauschen.

Kosten: 0 €
barrierefrei

Auf der Suche nach einer ehrenamtlichen Tätigkeit?

- **Ehrenamtliche Tätigkeiten bei der Caritas:**

Große Palette an Möglichkeiten:
Mitarbeit in Lerncafés für Schüler*innen,
Familien helfen, Kulturbuddy, etc.

Kosten: 0 €;
barrierefrei: abhängig von
konkreter Örtlichkeit

- **Freiwilligenweb**

„Freiwilliges Engagement bietet unzählige Möglichkeiten!“

Im Freiwilligenweb findest du
eine große Auswahl an
ehrenamtlichen Tätigkeiten in ganz Österreich!

Kosten: 0 €;
barrierefrei: abhängig von
konkreter Örtlichkeit